

Technická univerzita v Liberci

**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

**Katedra:** Filosofie

**Studijní program:** Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Anglický jazyk – humanitní studia

## **VYUŽITÍ NEVERBÁLNÍCH PROSTŘEDKŮ PŘI VYSOKOŠKOLSKÉ PŘEDNÁŠCE**

### **THE USAGE OF NONVERBAL MEANS DURING THE UNIVERSITY LECTURE**

**Bakalářská práce:** 12–FP–KFL– 170

**Autor:**

Petra BÉROVÁ

**Podpis:**

\_\_\_\_\_

**Vedoucí práce:** PhDr. Stanislava Exnerová.

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
55	5	0	2	9	1

V Liberci dne: 26.6.2012

**TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI**  
**FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ**

Katedra filosofie

**ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**  
(pro bakalářský studijní program)

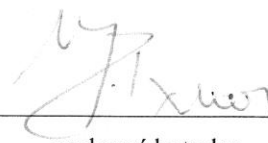
pro (kandidát):                      Petra Bérova  
adresa:                                  A.Muchy 418/18, 412 01 Litoměřice  
studijní obor (kombinace):      Anglický jazyk – humanitní studia  
Název BP:                                **Využití neverbálních prostředků při vysokoškolské přednášce**  
Název BP v angličtině:            **The usage of nonverbal means during the University lecture**  
Vedoucí práce:                      PhDr. Stanislava Exnerová  
Konzultant:  
Termín odevzdání:                  30. 4. 2011

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 12. 4. 2010



děkan



vedoucí katedry

Převzal (kandidát):

PETRA BEROVÁ

Datum:

14. 6. 2010

Podpis:



Název BP: VYUŽITÍ NEVERBÁLNÍCH PROSTŘEDKŮ PŘI VYSOKOŠKOLSKÉ PŘEDNÁŠCE

Vedoucí práce: PhDr. Stanislava Exnerová

Cíl: Popsat optimální využití neverbálních prostředků komunikace při vysokoškolské přednášce. Analyzovat a porovnat z tohoto hlediska dvě přednášky.

Požadavky: konzultace, prostudování literatury, analýza nahrávek

Metody: analýza, pozorování, dotazník

Literatura: KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Jak si navzájem lépe porozumíme. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1988. 235 s. ISBN 25-095-88.  
VYBÍRAL, Zbyněk. Psychologie komunikace. Praha : Portál, 2005. 319 s. ISBN 80-7178-998-4.

## Čestné prohlášení

Název práce: **Využití neverbálních prostředků při  
vysokoškolské přednášce**

Jméno a příjmení autorky: **Petra Bérová**

Osobní číslo: **P08000492**

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucí bakalářské práce.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 26.6. 2012

---

Petra BÉROVÁ

## **Poděkování:**

Ráda bych poděkovala PhDr. Stanislavě Exnerové za ochotu, trpělivost a cenné rady při psaní této práce. Poděkování patří také těm vysokoškolským učitelům, kteří mi umožnili pořídit videozáznam svých přednášek. V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu během studia.

## **Anotace**

Tato práce je zaměřena na neverbální komunikaci, způsoby, kterými komunikujeme mimoslovně, význam a determinaci neverbální komunikace. Teoretická část dále popisuje optimální využití neverbálních prostředků při VŠ přednášce. Součástí praktické části je analýza dvou nahraných přednášek a jejich porovnání. Pro doplnění materiálů bylo provedeno malé dotazníkové šetření zaměřené na sebereflexi pedagogů ve zmiňované oblasti.

Klíčová slova: Neverbální komunikace, vysokoškolský učitel, prezentace, pohledy, mimika, gestika, posturka, proxemika, haptika, paralingvistika, úprava zevnějšku a životního prostředí

## **Abstract**

This thesis is focused on non-verbal communication itself, its means, meaning and determination of non - verbal communication. In the theoretical part, there is a description of an optimal use of non-verbal means during an University lecture. The practical part includes analyses of two lectures that had been videotaped and their comparison. In order to complete the material, there is a little questionnaire focused on self-reflection of professors in the already mentioned area.

Key words: Non-verbal communication, University professor, presentation, look, facial expressions, gestures, posture, movements, distance, touch, paralinguistics, image and environment

# Obsah

Obsah .....	7
1 Úvod.....	9
Teoretická část .....	10
2 Neverbální komunikace .....	10
2.2 Biologická determinace.....	14
2.3 Kulturní determinace.....	14
2.4 Individuální rozdíly .....	15
2.5 Využití neverbální komunikace .....	15
3 Neverbální komunikace a její uplatnění při vysokoškolské přednášce.....	17
3.1 Osobnost přednášejícího .....	17
3.2 Způsoby mimoslovního sdělování v průběhu přednášky:.....	20
3.2.1 Pohledy (řeč očí) .....	20
3.2.2 Mimika .....	22
3.2.3 Gestika .....	23
3.2.4 Posturika - Posturologie .....	24
3.2.5 Pohyby (kinezika) .....	25
3.2.6 Proxemika .....	27
a) Horizontální vzdálenost .....	27
b) Vertikální vzdálenost .....	28
3.2.7 Haptika.....	29
3.2.8 Paralingvistika.....	30
a) Intenzita hlasového projevu – .....	31
b) Tónová výška hlasu –.....	32
c) Barva hlasu –.....	32
d) Délka projevu –.....	32
e) Rychlost projevu – .....	33
f) Přestávky v projevu –.....	33
g) Akustická náplň přestávek. ....	34
h) Přesnost projevu. ....	34
i) Způsob předávání slova –.....	34
3.2.9 Úprava zevnějšku a životního prostředí .....	35
a) Úprava zevnějšku.....	35
b) Úprava prostředí.....	35
Praktická část .....	37

4	Charakteristika projektu a cíle .....	37
4.1	Představení výzkumného vzorku .....	37
5	Analýzy přednášek .....	38
5.1	Zaznamenané neverbální projevy .....	38
5.2	Analýza první přednášky .....	40
5.3	Analýza druhé přednášky .....	42
6	Průzkum uvědomování si a využití neverbální komunikace .....	46
6.1	Představení výzkumného vzorku .....	46
6.2	Výsledky výzkumu .....	46
6.2.1	Otázka č. 1 Uvědomujete si svoji neverbální komunikaci v průběhu Vaší přednášky?.. .....	46
6.2.2	Otázka č. 2 Myslíte si, že správné využití neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce může zvýšit její kvalitu? .....	47
6.2.3	Otázka č. 3 Plánujete současně s obsahem verbálního projevu také svou neverbální komunikaci? .....	47
6.2.4	Otázka č. 4 V jaké míře si myslíte, že využíváte tyto prvky neverbální komunikace při Vaší přednášce ve vztahu k Vaším posluchačům? .....	48
6.2.5	Otázka č. 5 V čem si myslíte, že spočívají výhody vědomého používání neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce? .....	48
6.2.6	Otázka č. 6 Máte pro určité situace v průběhu Vaší přednášky přímo nacvičený (připravený) nějaký typický způsob neverbálního chování? (Např. při zahájení přednášky, pozdravu, ukončení přednášky, atd...) .....	49
6.2.7	Otázka č. 7 Sledujete neverbální chování svých studentů, když Vám v průběhu přednášky naslouchají? (Pro získání zpětné vazby) .....	50
7	Závěr .....	51
	Resumé .....	<b>Chyba! Záložka není definována.</b>
	Seznam použité literatury .....	52
	Přílohy .....	53



## **Seznam grafů**

Graf 1 - Otázka č. 1 Uvědomujete si svoji neverbální komunikaci v průběhu Vaší přednášky? .....	46
Graf 2 - Otázka č. 2 Myslíte si, že správné využití neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce může zvýšit její kvalitu?.....	47
Graf 3 - Otázka č. 3 Plánujete současně s obsahem verbálního projevu také svou neverbální komunikaci? .....	47
Graf 4 - Otázka č. 6 Máte pro určité situace v průběhu Vaší přednášky přímo nacvičený (připravený) nějaký typický způsob neverbálního chování? (Např. při zahájení přednášky, pozdravu, ukončení přednášky, atd...).....	49
Graf 5 - Otázka č. 7 Sledujete neverbální chování svých studentů, když Vám v průběhu přednášky naslouchají? .....	50

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 - Porovnání využití neverbálních prvků při přednášce .....	45
Tabulka 2 - Otázka č. 4 V jaké míře si myslíte, že využíváte tyto prvky neverbální komunikace při Vaší přednášce ve vztahu k Vaším posluchačům? .....	48

## **Seznam příloh**

Příloha 1 - Ukázka dotazníku.....	53
-----------------------------------	----

# 1 Úvod

Pro svoji bakalářskou práci jsem si vybrala téma Využití non-verbálních prostředků při vysokoškolské přednášce. Přestože je komunikace jako taková součástí života každého z nás, ne každý si uvědomuje, že zejména při vytváření prvního dojmu hraje dokonce významnější roli než komunikace verbální. V průběhu řečnickova projevu či v interpersonálních vztazích potom verbální komunikaci doplňuje, podporuje a obohacuje verbální projev.

Vysokoškolský učitel představuje pro studenta autoritu a také spolehlivý zdroj informací. Právě správné využití neverbálních prostředků v průběhu přednášky může zajistit studentovu motivaci k dané látce, udržení pozornosti v průběhu přednášky a samozřejmě také snadnější pochopení a zapamatování učiva. Pokud je neverbální komunikace omezená, může způsobit demotivaci studentů. To znamená, že může dojít k tomu, že díky nezáživnému výkladu při přednáškách získává student nechuť k celému předmětu, jehož látka se mu bude velice těžko učit.

Bakalářská práce je strukturována na dvě části – teoretickou a praktickou. V první, teoretické části je definován pojem neverbální komunikace a způsoby, kterými komunikujeme mimoslovně. Je zde popsán vztah mezi verbálním a neverbálním sdělováním. Část kapitoly je věnována determinaci neverbálního komunikování jak biologické, tak kulturní, dále je zde zmínka o individuálních rozdílech v mimoslovním sdělování. Následuje podrobnější popis všech neverbálních prvků využívaných při vysokoškolské přednášce. Zde je rozebráno jejich optimální využití, ale také některé chyby, kterých by měl přednášející v průběhu výkladu vyvarovat.

Cílem bakalářské práce je popsat optimální využití neverbálních prostředků komunikace při vysokoškolské přednášce. Analyzovat a porovnat z tohoto hlediska dvě přednášky. Za tímto účelem byly pořízeny nahrávky dvou přednášek a následovně rozebrány. Pro zjištění sebereflexe z hlediska neverbální komunikace vysokoškolských učitelů byla zvolena metoda dotazníkového šetření a jeho vyhodnocení.

## Teoretická část

### 2 Neverbální komunikace

„Neverbální komunikace zahrnuje širokou oblast toho, co signalizujeme beze slov či spolu se slovy jako doprovod slovní komunikace.“<sup>1</sup> Rozumíme tím tedy ten druh sociální komunikace, který probíhá jiným než slovním (verbálním) způsobem.

Podle Velkého psychologického slovníku můžeme termín neverbální komunikace vysvětlit následovně: „*Mimoslovní kromě pohybů těla, gest, mimiky a pohybů očí je zprostředkována kvalitou hlasu, pauzami v řeči, zvuky jako smích, bručení, dále vzdáleností, čichovými nebo dotykovými vjemy, oděvem*“<sup>2</sup>

Způsoby mimoslovního sdělování:

- pohledy (řeč očí),
- pohyby (kinezika),
- fyzické postoje (posturika),
- gesta (gestika),
- dotek (haptika),
- přiblížení či oddálení (proxemika),
- úprava zevnějšku a životního prostředí,
- neverbální aspekty řeči (paralingvistika),
- chronemika (zacházení s časem: uspěchané chování, spěch v řeči, pomalá, vlekloucí se řeč, dodržování či nedodržení avizovaného časového rámce, zbrkllost),
- zacházení s předměty (např. způsob řízení auta, zařízení bytu, pořádek/nepořádek na pracovním stole).<sup>3 4</sup>

---

<sup>1</sup> VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2005. ISBN 80-7178-998-4. S. 81

<sup>2</sup> HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: s.r.o., 2004. 80-7178-803-1. S. 156.

<sup>3</sup> MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Graha Publishing, 2003. ISBN 80-247-0650-4. S. 125-131.

Co si pomocí mimoslovní komunikace sdělujeme:

- Sdělujeme si emoce – pocity, nálady, afekty,
- Sdělujeme si zájem o sblížení – navázání intimnějšího styku,
- Snažíme se vytvořit u druhého dojem o tom „kdo jsem já“,
- Snažíme se záměrně ovlivnit postoj partnera,
- Řídíme tak chod vzájemného styku.<sup>5</sup>

Funkce neverbální komunikace:

- podpořit řeč (regulovat její tempo, podtrhnout a zvýraznit vyslovené),
- nahradit řeč (ilustrovat, symbolizovat),
- vyjádřit emoci, resp. zvládnout prožitek emoce (aby se znovu dostal do emoční rovnováhy adaptoval se),
- vyjádřit interpersonální postoj (např. sympatii k někomu, dominanci,
- pochybnost, naléhavost při přesvědčování),
- uskutečnit sebevyjádření (sebeprezentaci) – představit se.<sup>6</sup>

---

<sup>4</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J. *Komunikace ve škole*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. ISBN 80-210-1070-3. S. 106-115.

<sup>5</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1988. ISBN 80-7318-047-2. S. 33

<sup>6</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 90.

## 2.1 Neverbální komunikace ve vztahu k verbální komunikaci

Verbální a neverbální chování probíhá současně, a tím se mohou doplňovat či posilovat, ale také bývají často v rozporu. Pomocí neverbální komunikace můžeme odhalit, jestli dotyčný mluví pravdu a jaké jsou jeho pravé úmysly: „*Pokud se setkáme s neverbálním sdělením, které není v souladu s verbálním sdělením, je pravděpodobnost, že uvěříme neverbálnímu signálu, pětikrát větší!*“<sup>7</sup> Mikuláščík takovýto způsob chování označuje jako „*dvojnou vazbu*“, tedy rozpor mezi chováním jedince a slovy. Neverbální projevy nekontrolujeme tak přísně jako řeč. Většina neverbálních projevů se odehrává na nevědomé úrovni a tím pádem jsou spolehlivějším zdrojem toho, co jedinec doopravdy cítí.<sup>8</sup>

„*Pokud bychom měli být odkázáni jen na jeden zdroj (např. videozáznam beze zvuku nebo naopak pouze audiokazetu), pak přece jen přesnější rozpoznání poskytuje viděné (expozice vizuální). Proto mnozí lidé dávají přednost zatelefonování nepříjemného sdělení.*“<sup>9</sup> Nechtějí totiž, aby jejich neverbální signály sdělili okolí, že se při sdělování dané informace cítí nepříjemně.

Neverbální zpráva může ve vztahu k verbální zprávě vystupovat v několika vztazích:

- **jako opakování a zesílení verbální zprávy** – když se někdo zeptá, kolik je hodin, můžeme říci, že jsou čtyři, ale současně můžeme zvednout čtyři prsty,
- **jako odporování** – může se odehrávat na nevědomé nebo vědomé úrovni a znamená, že neverbální chování je v rozporu s tím, co sdělující říká (zaměstnanec řekne, že úkol splnil, ale na jeho chování je vidět, že to není pravda),

---

<sup>7</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 81.

<sup>8</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 113.

<sup>9</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 91.

- **reagování na verbální zprávu pouze neverbálními signály** – na určitou informaci reaguje jedinec tím způsobem, že začne radostí poskakovat nebo zatne pěst se zvednutým palcem,
- **důraz nebo doplnění** – verbální projev je doplněn zdůrazněným poklepáním na stůl, posiluje se takto verbální sdělení,
- **regulace** – neverbální komunikace pomáhá kontrolovat verbální sdělení, neustále sledujeme očním kontaktem situaci, ale i tělesným kontaktem si ověřujeme, zda vše probíhá tak, jak se to zdá ve verbální podobě.<sup>10</sup>

#### Vytváření dojmu:

Podle psychologického slovníku první dojem můžeme vysvětlit následovně: „*Jde o hodnocení vznikající při prvním setkání se situací, jevem nebo člověkem.*“<sup>11</sup>

Při vyvolávání dojmu v řadě povolání hraje velkou roli mimoslovní složka komunikace: „*K řízení dojmu se využívají nejen doplňky (oděv, kufřík, auto, boty, mobilní telefon), ale například i působení adresy na druhé, logo, architektura interiéru, pachy, apod. Prostředky komunikování, které si jedna strana dobře uvědomuje a záměrně s nimi manipuluje (mění je), mohou unikat pozornosti a uvědomování si druhých.*“<sup>12</sup>

Mikuláščík ve své publikaci uvádí, že je možno vyvolat sympatii či antipatii při prvním dojmu několika způsoby. Největší účinek zde přikládá:

- faciálnímu chování, mimice a pohybům očí (55%),
- následně se zmenšuje nebo zvětšuje vzdálenost, podle toho, zda se vytváří sympatie či antipatie,
- pak hrají důležitou roli svrchní tóny řeči (melodie hlasu, rytmus, hlasitost, výška...) (38%),
- verbální obsah (7%).<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 123-124.

<sup>11</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., *Velký Psychologický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7367-686-5. S. 106.

<sup>12</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 89.

<sup>13</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 113.

K vytváření prvního dojmu patří také skrytá tendence dělat se lepším, kterou můžeme pozorovat jak u verbálního (vytahování se...), tak neverbálního komunikování. Podle Vybírala, neverbálně můžeme například podvědomě signalizovat vyšší sociální status (oblečením a dalšími předměty), více inteligence (chápatvé přikyvování), dále můžeme skrývat neporozumění (nedá to na sobě znát, především v obličeji), v neposlední řadě, je typické zatajování skutečností, za které by se člověk stydl.<sup>14</sup>

## 2.2 Biologická determinace

Neverbální komunikace je psychosociální jev s neoddělitelnou složkou biologické povahy. Uplatňují se v ní vrozené autismy. Je výsledkem fylogenetických procesů. V evoluci se zřejmě uplatňovala už před vznikem artikulované řeči. Souvztažnost v neverbálním chování mezi chováním zvířat a lidí je poměrně úzká a tím lépe viditelná, pokud se zaměříme na primáty.

Dnešní život představuje jakési přerušení vztahu člověka a přírody. Už nemusíme být v roli lovců, abychom získali potravu, a nehrozí nám nebezpečí útoku zvířat, proti kterým je potřeba se chránit. Už se jen těžko vrátíme zpět do provázanosti s přírodou, jaká panovala za prvních lidí.<sup>15</sup>

## 2.3 Kulturní determinace

Ačkoliv se nám mohou zdát některá gesta a vystupování cizinců neslušné, v jejich zemi může platit pravý opak. Kultura a prostředí, kde člověk vyrůstá, je důležitým determinantem neverbální komunikace: *„Podobně, jako si v dětství osvojujeme řeč, učíme se i neverbální komunikaci. Chceme-li obstát (domluvit se) v cizí zemi, potřebujeme si kromě jazyka osvojit také kulturně odlišnou mimoslovní komunikaci. Známé jsou proxemické rozdíly při zaujímání vzdálenosti v hovoru mezi Jihoameričanem a Evropanem nebo rozdíly v četnosti a obvyklosti objímání a doteků mezi obyvatelem Orientu a Evropanem. Své kulturní zvláštnosti má každá, byť jen*

---

<sup>14</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 89.

<sup>15</sup> TEGZE, O. *Neverbální komunikace*. 2. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2007. ISBN 80-251-0183-5. S. 33-35

*částečně ceremonializovaná řeč těla: přikyvování na souhlas, výraz díků, respekt, úklona, výraz vděku, vyjádření rezolutního odmítnutí.*“<sup>16</sup>

Prvky neverbální komunikace se učíme především v rodině, takzvaným napodobováním. Mikuláščík tvrdí, že pokud záměrně a vědomě nepracujeme na svém neverbálním chování, dojde k zafixování takových signálů, které jsme získali od svých rodičů (podobná gesta jako otec či matka, udržování přibližně shodné vzdálenosti při komunikaci). Autor dále pokračuje, že je velice důležité, aby byl kladen důraz na výchovu v dětství, aby se dítě naučilo, které neverbální signály jsou na veřejnosti nepřijatelné (šťourání se v nose), a které jsou naopak prospěšné.<sup>17</sup>

## 2.4 Individuální rozdíly

Kromě biologické a kulturní podmíněnosti neverbální komunikace jsou zde také individuální rozdíly: „*Někteří lidé jsou nabití energií, jsou velmi teatrální. Někteří jsou zase labilní, a proto snadno reagují nekontrolovaně, výbušně a pro ostatní lidi překvapivě. Někteří mají kamennou tvář, nepohyblivé tělo, nedají se tak snadno přechít.*“<sup>18</sup> Podle neverbální komunikace se také snadno pozná, zdali je člověk, se kterým komunikujeme spíše extrovert či introvert.

O tom, zda existují také rodové (genderové) rozdíly se vedou spory. Avšak podle výzkumů z osmdesátých let, jsou ženy neverbálně otevřenější expresivnější a přístupnější; častěji se na druhé lidi usmějí a podívají. Jde pouze o drobné rozdíly.<sup>19</sup>

## 2.5 Využití neverbální komunikace

S neverbální komunikací se setkáváme každý den v odlišných situacích. Někdy stačí pouhé gesto a adresát porozumí okamžitě. Občas je ale neverbální komunikace velice těžko interpretovatelná a přeložitelná do slov.

---

<sup>16</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 85, 88.

<sup>17</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 123.

<sup>18</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 123.

<sup>19</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 88.



Beze slov se musíme dorozumívat například při extrémním hluku či komunikaci na velkou vzdálenost nebo při setkání s cizincem. V některých prostředí jsou neverbální signály zcela jednoznačné (např. armáda, námořnictvo, železnice, apod...). Existuje však úskalí, že většině znaků a projevům porozumí každý jiným způsobem, protože jsou spíše „zkratkami“, obrazy (ikonickými znaky) či symboly. Rozumění těchto znaků je podmíněno kulturou, obeznámeností se sociální skupinou i prostředím (specifickému gestu volejbalistů nebude rozumět, ten kdo tento sport nepěstuje).<sup>20</sup>

Podle Vybírala se ustálených, konvenčních neverbálních prostředků používá:

- v ceremoniálech (např. pozdrav na uvítanou, při loučení apod.) a při rituálech (např. žehnání při náboženské mši),
- při propagandě, na masových setkáních a demonstracích (signalizace úcty povstáním, souhlasu potleskem, spokojenosti a potřeby odměnit délkou potlesku, nespokojenosti pískáním a dupáním atd.),
- v umění (pantomima, tanec, balet aj.).<sup>21</sup>

Neverbální komunikaci využívají četně různá povolání, například herectví, dramaturgie, malířství a sochařství, právnická činnost, již zmíněná armáda a námořnictvo a v neposlední řadě také učitelství.

---

<sup>20</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 86.

<sup>21</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 90.

### 3 Neverbální komunikace a její uplatnění při vysokoškolské přednášce

Může se zdát, že hlavním prostředkem komunikace při vysokoškolské přednášce je verbální projev, tedy mluvené slovo, ale neverbální sdělování zde hraje poměrně výraznější roli. Učitel vystupuje při přednášce zpravidla jako ten, který podává výklad, vysvětluje, a student mu naslouchá. Pokud vysokoškolský učitel využívá svou neverbální komunikaci správným způsobem, lze zvýšit efektivnost celé přednášky. Student pak kromě pouhých slov získává také vizuální dojem, který lépe podněcuje jeho představivost a usnadňuje zapamatování informací.

Nejen, že je velice důležité, aby si vysokoškolský učitel při své přednášce uvědomoval svou vlastní neverbální komunikaci, ale také neverbální komunikaci studentů. Tímto získává zpětnou vazbu o tom, zda studenty přednáška baví, jestli dávají pozor, či jestli vědí odpověď na položenou otázku.

Občas dochází k vyměnění rolí, kdy student je tím, kdo hovoří a učitel se stává tím, kdo naslouchá. V tomto případě lze sledovat neverbální komunikaci obou zúčastněných při jejich rozhovoru.

#### 3.1 Osobnost přednášejícího

Podle Psychologického slovníku je osobnost nejčastěji definována jako celek duševního života daného člověka.<sup>22</sup>

Pod pojmem osobnost je zahrnuta celá řada rysů: „*Jako taková zahrnuje soustavy postojů a hodnot, emoce a city, ambice a aspirace, osobní komplexy a sebepojetí. Obsahuje vědomé a nevědomé prvky a zahrnuje mnohé z toho, co umožňuje vystihnout lidi jako individuality.*“<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., pozn. 11, s. 373

<sup>23</sup> FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8. S. 185.

Jak již bylo uvedeno dříve, existují individuální rozdíly v neverbální komunikaci různých lidí. Mimoslovní vyjadřování v průběhu vysokoškolské přednášky se tedy bude lišit u člověka energického, výbušného či labilního.

#### Vlastnosti vysokoškolského učitele

Fontana tvrdí, že definice takzvaného „dobrého učitele“ neexistuje. Měl by však mít určité vlastnosti osobnosti pro výkon pedagogické praxe, například vřelost, chápavost, odpovědnost. Na škodu zde není ani svědomitost. Takovýto typ učitele se spíše snaží studenty „dotlačit“ k dosažení výsledků, což některým studentům vysoké školy vyhovuje.

Další vlastností úspěšných učitelů je citová stabilita. To může také znamenat, že se nenechají vtáhnout do zbytečných sporů ať mezi jednotlivci, tak s celou skupinou studentů. Studenti rychle vycítí nejistotu pedagoga a podle toho se při přednáškách chovají. Citová stabilita souvisí s tím, co se v psychologii nazývá „síla ego“. Síla ego je spojení realisticky vysoké úrovně sebevědomí a sebedůvěry se základní povahou vyrovnaností, která umožňuje potýkat se s problémy klidně a objektivně.<sup>24</sup>

Velice důležitou vlastností vysokoškolského učitele dále je komunikační schopnost, což znamená umění smysluplně formulovat sdělení, ale také znalost jaké kódy, jaké kanály a výrazivo může použít v určité situaci a vůči určité osobě.

#### Postoje vysokoškolského učitele

Vysokoškolský učitel by také měl zaujímat „žádoucí profesionální postoj“, což znamená, že by měl mít kladné postoj k odpovědnosti a náročné práci, že pojímá svou roli jako něco, co přesahuje pouhé přednášení studentům vysoké školy a co překračuje časový úsek jeho povinného pobytu na akademické půdě.<sup>25</sup>

#### Učitelský stres

Podle Velkého psychologického slovníku stres je: „fyzilogická odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové situaci“<sup>26</sup>

---

<sup>24</sup> FONTANA, D., pozn. 23, s. 363-375.

<sup>25</sup> FONTANA, D., pozn. 23, s. 363-375.

<sup>26</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., pozn. 11, s. 555.

Učitelství je stresovým zaměstnáním. Nejen že přednášející může pocítit stres v průběhu přednášky, ale také je na něj uvalen tlak ze strany jeho nadřízených a vyšších institucí.<sup>27</sup>

Stres je zvýšený nárok na přizpůsobivé schopnosti mysli těla. Z toho plyne:

- stres sám o sobě není ani dobrý, ani špatný,
- jeho charakter je ovlivňován intenzitou stresoru a mohutností naší psychofyzické odolnosti.

Každý se se stresem vyrovnává jiným způsobem. Roli zde hraje intenzita stresoru a odolnost učitele. V případě, že je stres silný a působí-li dlouho, může nakonec dojít ke zhroucení. Naopak někteří lidé úspěšně zvládají stres po dlouhou dobu a dokonce tvrdí, že jim to dělá dobře.<sup>28</sup>

V dávných dobách se naši předkové zachraňovali útekem, který máme v sobě zakódovaný ještě dnes i my. Pokud vytvoříme nepříjemnou situaci, začneme se připravovat na útek, což také platí v případě přednášky. Tělo chce z místnosti pryč, ale rozum samozřejmě něco takového zakazuje. Projevem stresu potom bývá pohazování rukama, přešlapování, kývání tělem, částečná paralýza a křečovitě napětí v pažích, neživý výraz obličeje a uštváný hlas.<sup>29</sup>

Podle Hierholda je nervozita znamením toho, že tělo funguje správně; chystá si energii pro kritické situace. V malé míře může být přednášejícímu i stimulující, prospěšná a může být hnací silou k lepším výkonům. Za účelem působit více uvolněně v průběhu přednášení, je však někdy třeba nervozitu zmírnit uvolněním nakupené energie. Takovými ventily přebytečné energie mohou být: kontrolované změny stanoviště v průběhu projevu, výrazná gesta, silný hlas.<sup>30</sup>

---

<sup>27</sup> FONTANA, D., pozn. 23, s. 363-375.

<sup>28</sup> FONTANA, D., pozn. 23, s. 370-374.

<sup>29</sup> HIERHOLD, E. *Rétorika a prezentace: jak s jistotou prezentovat a působivě přednášet*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-2423-2. S. 300.

<sup>30</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 300-309.

### Jak pracovat se stresem

Jednou z metod jak pracovat se stresem je pozitivní naladění, které se dá navodit následující „formulí“, která je třeba být opakována v duchu znovu a znovu, až do poslední sekundy a začít projev až větou čtyři:

- Jsem rád, že jsem tady.
- Jsem rád, že jste tady VY.
- Jsem si svou věcí jist.
- Věta čtvrtá („Dobrý den...“).<sup>31</sup>

## **3.2 Způsoby mimoslovního sdělování v průběhu přednášky:**

### **3.2.1 Pohledy (řeč očí)**

Řeč očí patří k velice důležité složce neverbální komunikace. Samozřejmě pro lepší efektivitu přednášky by měl pohledy komunikovat také vysokoškolský učitel.

Přednášející by měl udržovat aktivní zrakový kontakt. Podle Hierholda mlčenlivý pohled, bloudící zmateně, zpravidla i bezmyšlenkovitě po divácích nezíská přednášejícímu potřebný klid a dokonce ani potřebný kontakt s diváky.<sup>32</sup>

Mareš a Křivohlavý se ve své publikaci zmiňují o tom, jakými prvky vůbec řeči očí disponují:

- **Směr zorné osy** (zaměření pohledu na určitý cíl). Je důležité sledovat, na koho se daný člověk dívá. Na koho ze studentů se přednášející dívá? Dívá se student na učitele, nebo někam jinam? Nejcitlivější je okamžik pohledů z očí do očí, tj. střetnutí zorných os dvou lidí.
- **Délka doby jednoho pohledu.** Trvá-li pohled na určitou osobu příliš dlouho, bývá často hodnocen negativně; v běžné mluvě se označuje nelichotivým výrazem „civění“. Délka pohledu ze strany vysokoškolského učitele

---

<sup>31</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 302.

<sup>32</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 302.

v průběhu přednášky by neměla trvat déle než pár vteřin, jestli-že trvá déle, může působit dokonce agresivně.

- **Četnost pohledů.** Přednášející pohledem přehlíží celou třídu a jeho oči se zastavují u jednotlivých studentů. Každého z nich „navštíví pohledem“ několikrát v průběhu přednášky. Studenti velice citlivě zaznamenávají, jak často se na ně přednášející dívá a jak často se dívá na jiné studenty. Tato citlivost lidí na četnost pohledů je obecně mimořádná, i když člověk vědomě pohledy nepočítá.
- **Celkový objem pohledů.** Předchozí dvě hlediska (četnost pohledů a délka trvání pohledů) skýtají možnost vypočítat tzv. objem pohledů věnovaných jednotlivým žákům např. za jednu hodinu. Umožňuje nám stanovit míru „zájmu“ přednášejícího o jednotlivé studenty. Tento zájem může být dán situačně, může však být projevem učitelova dlouhodobého postoje ke konkrétnímu jedinci. Je třeba počítat s tím, že žáci jsou na objem učitelových pohledů neobyčejně citliví a všímají si odlišného jednání učitele.
- **Sled pohledů.** Jedná se o pořadí pohledů. Můžeme sledovat, na koho se učitel díval dříve, než se podíval na daného studenta. To samé platí i pro studenta, který (v případě že je položena otázka) se nejdříve podívá na některého ze svých řad a poté až na přednášejícího, a poté se opět může očima „zeptat“ svých kolegů, zda odpověděl správně.
- **Úhel pootevřených víček.** Lidé jsou schopni odlišit mnoho různých pohledů pootevřených víček.
- **Tvary obočí.** Patří sem například svráštění obočí, pokles obočí a přivření očí, dále povytažení obočí směrem nahoru, kdy dojde k rozevření očí (například při sdělení nějaké zajímavé informace)<sup>33</sup>

Je naprosto přirozené, že se učitel dívá na studenty a naopak. Z pohledů, které studenti při přednášce věnují učiteli, můžeme usuzovat: „... z objemu pohledů se dá vysoudit míra sympatií. Žáci, jímž byl daný učitel sympatický, se na něho dívali častěji a déle, než ti, kteří k němu měli méně vřelý vztah.“<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 107,108.

<sup>34</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 107.

**Jak tedy správně udržovat oční kontakt v průběhu přednášky:** „Zafixujte se pohledem na jednu – ale jen na jednu! – osobu v publiku, a po jednu ucelenou myšlenku směřujte stále na ni; to může trvat tak tři až pět sekund. Potom si na nějakém jiném místě vyhledejte dalšího „partnera k rozhovoru“ a setrvejte s ním ve stálém zrakovém kontaktu. Přitom postupujte „W-M technikou“, což znamená, že si vyhlédnete v publiku pět bodů, tvořících vrcholy velkého „M“, pro prvních pět osob; pak obdobným způsobem následuje myšlený vzorec velké „W“.“<sup>35</sup>

### 3.2.2 Mimika

Hartl, Hartlová vymezují tento termín následujícím způsobem: „Výrazy lidského, ale i zvířecího obličej vyvolané stahy a uvolňováním obličejových svalů; vyjadřuje vnitřní stavy jedince, jeho emoce.“<sup>36</sup>

„Mimika jsou pohyby svalů v obličejí, které jsou nejvýraznějším sdělovačem emocí. Mimika vyjadřuje to, co jedinec prožívá, ale také to, jaký má vztah ke sdělení a k objektu, o němž hovoří. Signalizuje posluchači prožitek mluvčího.“<sup>37</sup>

Mikuláščík ve své publikaci uvádí osm základních emocí, které lze velmi dobře vyčíst z obličej:

<i>Radost</i>	<i>Smutek</i>
<i>Štěstí</i>	<i>Neštěstí</i>
<i>Překvapení</i>	<i>Splněné očekávání</i>
<i>Klid</i>	<i>Rozčilení, vztek</i>
<i>Spokojenost</i>	<i>Nespokojenost</i>
<i>Zájem</i>	<i>Nezájem</i>
<i>Strach, bázeň</i>	<i>Pocit jistoty</i> <sup>38</sup>

---

<sup>35</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 303.

<sup>36</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., pozn. 11, s. 310.

<sup>37</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 125.

<sup>38</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 127.

Pokud při přednášce zazní otázka ze strany učitele, je možné pozorovat zpětnou vazbu od studentů ještě před zazněním odpovědi. Podle Mareše a Křivohlavého lze velice snadno identifikovat studenty připravené a nepřipravené podle jejich výrazu ve tváři.<sup>39</sup>

### 3.2.3 Gestika

Definice gestiky může být následující: „*Pohyby rukou plnící sdělovací funkci.*“<sup>40</sup>

„*Pod gestiku zahrnujeme většinou záměrné pohyby rukou, hlavy, případně i nohou, které mohou dokreslit verbální sdělení případně ho zastoupit. Používají se při popisování velikosti tvaru, rozdělení, aby ten, kdo poslouchá, dovedl lépe pochopit to, co je mu*

Gesta lze rozdělit do tří základních skupin:

- **Ilustrace.** Jedná se o gesta, kterými ve vzduchu dokreslujeme verbální výklad nebo ukazujeme směr.
- **Regulátory chování.** Tato gesta používáme jako upozorňování na něco nebo na někoho (předání slova studentovi, který má dotaz, ukazování prstem na někoho kdo nedává pozor atd...)
- **Znaky.** Například zvednutý palec nahoru znamená, že je něco výborné.<sup>41</sup>

Jak již bylo řečeno, nervozita je hlavním zdrojem nejistého vystupování při přednášce, tudíž jí je třeba nějakým způsobem eliminovat. Jedním takovým způsobem může být živá gestikulace: „... *názorná gesta podporují vaše slova a mohou dokonce nahradit chybějící pomocné vizuální technické pomůcky. Názorná gesta napomáhají pochopení sdělovaných obsahů a přetvářejí posluchače v diváky.*“<sup>42</sup> Není zde myšlena ale gestikulace nucená, nýbrž gestikulace uvolněná a přirozená (takovou jakou člověk používá při rozhovoru s přáteli). Podle Hierholda, zejména v prvních minutách

---

<sup>39</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 110.

<sup>40</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., pozn. 11, s. 166.

<sup>41</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 127.

<sup>42</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 309.



přednášky je tato přirozená gestikulace blokována stresem.<sup>43</sup> Stejný problém však mohou mít začínající učitelé, kteří si svým výstupem ještě nejsou tolik jistí. Stresu se ale lze poměrně rychle zbavit: „*Bude to snazší, když necháte ruce volně viset podél těla nebo je nenuceně spojíte před tělem nad úroveň pasu.*“<sup>44</sup>

### 3.2.4 Posturika - Posturologie

Tento pojem lze podle Mikuláščíka definovat následovně: „*Pod pojmem posturika rozumíme držení těla, napětí nebo uvolnění, náklon poloha rukou, nohou, hlavy, konfigurace všech částí těla a směr natočení těla.*“<sup>45</sup>

„*Fyziologie rozeznává tři polohy člověka: vstojí, vsedě, vleže.*“<sup>46</sup>

Mikuláščík tvrdí, že, je důležitá souvztažnost dvou těl lidí, kteří spolu komunikují. Právě jejich vzájemná poloha určuje vztah účastníků k obsahu sdělení a k sobě navzájem. V průběhu vysokoškolské přednášky mnohokrát dochází k rozhovoru mezi přednášejícím a studentem. Z jejich fyzických postojů můžeme usuzovat, zda spolu spíše souhlasí či nesouhlasí, nebo jestli zde hrají roli sympatie či antipatie.<sup>47</sup>

Třebaže se to může zdát jako maličkost, opravdu velice záleží na tom, jak učitel při přednášce stojí, zda-li je v klidu či zda-li můžeme pozorovat nejistotu a nervozitu z jeho postoje: „*Neklidné nohy přešlapování na místě prozrazují vaši nejistotu, aniž by to vaše cílové osoby musely vědomě registrovat: ta osoba nestojí pevně, kýve se, přešlapuje z jedné nohy na druhou- ta snad chce pryč! A přesně to může být také příčinou vašich pohybů: bezděčný pokus o útěk, pudová touha opustit tu nepříjemnou, hrozivou, stresující atmosféru, a to co možná nejrychleji!*“<sup>48</sup>

#### **Správný postoj měl vypadat takto:**

- tělo obrácené k cílové skupině,

---

<sup>43</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 309.

<sup>44</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 309.

<sup>45</sup> MIKULÁŠČÍK, M., pozn. 3, s. 127.

<sup>46</sup> KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 5, s. 61.

<sup>47</sup> MIKULÁŠČÍK, M., pozn. 3, s. 127.

<sup>48</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 304.

- obě nohy rovnoměrně zatížené, asi na šíři ramen od sebe,
- váha na celých chodidlech (ne na prstech nohou, ne na patách),
- postoj zcela vzpřímený (hlavu vzhůru, ne nos!),
- paže volně visící podél těla, nebo s rukama volně vloženýma do sebe před sebou na úrovni pasu,
- přívětivý důvěru vyzařující výraz obličeje.<sup>49</sup>

### 3.2.5 Pohyby (kinezika)

Podle psychologického slovníku kinezika je: „*nauka o tělesných pohybech člověka, které plní komunikační funkci, tedy o pantomimice, mimice a gestice.*“<sup>50</sup>

Křivohlavý tvrdí, že nestačí brát v úvahu pouze jeden určitý pohyb člověka, ale je důležité zaměřit se na to, co pohybu předcházelo a co po něm následuje: „*Pozornost se přitom věnuje nejen druhu končetiny, která se pohybuje, ale i rozsahu pohybu a době jeho trvání.*“<sup>51</sup> Záleží samozřejmě i na dalších faktorech: „*Nejde jen o to, kdy určitý pohyb začal, ale i o to, jakou měl akceleraci, kdy toto zrychlení nastoupilo a kdy skončilo.*“<sup>52</sup>

Kinezika se zabývá nejen jednotlivými pohyby, ale také koordinací a souhrou pohybů: „*Tuto souhru máme na mysli, hovoříme-li například o šarmu, o eleganci, atp. v pohybové kultuře člověka.*“<sup>53</sup>

„*Na co se zaměřuje studium pohybů člověka? Analytický přístup sleduje individuálně všechny pohybující se části těla. U každé části těla (například u ruky, nohy, hlavy, atp.) uvádí přitom nejen druh pohybu, ale i jeho rozsah a časové údaje: kdy začal, kdy dosáhl vrcholu, jaká byla jeho výdrž a kdy skončí. Záznam těchto pohybů je prováděn tak, že jejich popis se rovněž podobá partituře dirigenta orchestru. Je zde*

---

<sup>49</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 305.

<sup>50</sup> HARTL, P., pozn. 2, s. 106.

<sup>51</sup> KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 5, s. 68.

<sup>52</sup> KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 5, s. 68.

<sup>53</sup> KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 5, s. 67.

*mimo jiné možno sledovat synchronizaci a koordinaci jednotlivých dílčích pohybů. Ukazuje se, že poruchy synchronizace a koordinace mají mimořádnou důležitost pro porozumění psychickým stavům člověka.*“<sup>54</sup>

Křivohlavý ve své knize uvádí druhy pohybů z časového hlediska:

- **Bodové činnosti**, které trvají několik sekund až několik desítek sekund. V případě vysokoškolské přednášky se může jednat o kývnutí hlavou na souhlas, pokud se student na něco zeptá, dále uchopení předmětu (pomůcky nebo psacího pera, atd...)
- **Pohybové pozice**, které trvají delší dobu- 5-20 minut. U vysokoškolského učitele to může být například příprava promítací aparatury, či oblékání kabátu na konci přednášky.
- **Pohybové prezentace**, které zahrnují celkový vzor pohybové činnosti a trvají řádově hodiny. Jako pohybovou prezentaci můžeme chápat celou vysokoškolskou přednášku počínající příchodem učitele a končící jeho odchodem. Patří sem jeho celá pohybová aktivita během celého dne.<sup>55</sup>

Pohyb vysokoškolskému učiteli napomáhá zmírňovat nervozitu a tím tak navodit přesvědčivější dojem z celé přednášky.

#### **Jakým způsobem je dobré se v průběhu přednášky pohybovat:**

Je důležité si promyslet „cesty“, které pomohou spotřebovat přebytečnou energii:

- postupte směrem ke své cílové skupině (například při zahájení přednášky),
- přejděte k pomocnému prezentačnímu prostředku,
- nasměrujte se k oknu,
- přejděte k místu, kde máte své poznámky či přípravu,
- jděte k projekční ploše

---

<sup>54</sup> KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 5, s. 68.

<sup>55</sup> KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 5, s. 68.

- běžte k věci, kterou jste někam záměrně umístili, prostě jen proto, abyste k ní mohli občas zajít.<sup>56</sup>

Mezitím je však zapotřebí držet pevný postoj, o kterém je zmínka v předchozí kapitole.

V průběhu vysokoškolské přednášky není dobré, aby byl učitel příliš statický a zůstával pouze na jednom místě po dobu celé vyučovací jednotky. Na druhou stranu nepůsobí pozitivně ani nadměrný pohyb, ani přemísťování se z místa na místo.

### 3.2.6 Proxemika

Tento pojem může být definován: „*obor, který pojednává o prostorových vztazích mezi účastníky komunikace.*“<sup>57</sup>

„*Proxemika je pojem označující vzdálenost při komunikaci, a to ve směru především horizontálním, ale také ve směru vertikálním. Každý potřebuje prostor, aby se cítil pohodlně. Tento prostor je relativní a individuálně i kulturně odlišný.*“<sup>58</sup> Záleží také na tom, do jaké míry jsou si lidé, kteří spolu komunikují, sympatičtí. Obecně platí, čím větší sympatie mezi účastníky převládají, tím je vzdálenost mezi nimi kratší.

**Vzdálenost rozdělujeme na horizontální a vertikální:**

#### a) Horizontální vzdálenost

Vzdálenost při komunikaci lze rozdělit do čtyř základních skupin, přičemž hranice mezi nimi splývají:

- **Intimní vzdálenost** – od úplného dotyku do půl metru. Je to vzdálenost, která vyhovuje intimním vztahům. Tato vzdálenost se při přednášce mezi učitelem a studentem neobjevuje. Pokud by však k této situaci došlo, mohla by v zúčastněných vyvolat nepříjemné pocity.
- **Osobní vzdálenost** – od 0,5 m do 2 m. Záleží na tom, o čem student s přednášejícím hovoří, jak hlučno v posluchárně je a kolik času na rozhovor

---

<sup>56</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 305.

<sup>57</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., pozn. 11, s. 452.

<sup>58</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 129.

mají. Do pásma osobní vzdálenosti se mohou účastníci přednášky dostat také v momentě, když vyučující podává prezenční listiny, atp.

- **Skupinová vzdálenost** – od 1 m do 10 m. Tato vzdálenost je nejběžnější při vysokoškolské přednášce, kdy učitel přednáší a studenti poslouchají.
- **Veřejná vzdálenost** – od 2 m do 100 m. Jedná se o vzdálenost, která je příliš velká, abychom se s ní setkali při vysokoškolské přednášce. Příkladem zde může být projev politika na náměstí.<sup>59</sup>

## b) Vertikální vzdálenost

*„Vertikální vzdálenosti pociťují lidé v situacích, kdy hovoří s někým, kdo má odlišnou výšku. Menší člověk při komunikaci může, ale také nemusí cítit určitý handicap, pocit submisivity“<sup>60</sup>*

### Teritoriální chování

Teritoriální chování je: *„Vyznačení a hájení vlastního území, u zvířat pachem, zvuky a výhrůžnými postoji.“<sup>61</sup>*

Tento druh chování je biologicky předurčen a máme ho společný i s ostatními druhy zvířat. Nejčastější příklad spojený s teritoriálním chováním může být pozorování psa, kdykoliv někdo projde kolem „jeho“ plotu. Pes vždy vyběhne z boudy, aby na kolemjdoucí zaštěkal.

Tegze ve své knize tvrdí: *„Velmi často zmiňovaný důvod teritoriálního chování souvisí s obranou prostoru, jež slouží k zabezpečení potravy... dalším smyslem je vymezení prostoru sloužícího k vyhledávání vhodného partnera pro rozmnožování i „výchovu“ potomstva.“<sup>62</sup>*

Podle Mikulášťíka se teritorium v komunikaci projevuje tím, že si jej každý z účastníků rozhovoru určitým způsobem brání. Některé lidi v našem teritoriu

---

<sup>59</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 129-130.

<sup>60</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 130.

<sup>61</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., pozn. 11, s. 207

<sup>62</sup> TEGZE, O., pozn. 15, s. 39.

respektujeme, jiné odmítáme (natočením těla, přehlížením osoby, nepřipouštěním ke slovu...). V přenesené podobě tato ochrana existuje také jako „teritorium odbornosti“, kdy odborník těžko snáší, když neodborník ví příliš mnoho o dané problematice.<sup>63</sup> Takováto situace může nastat i ve vztahu vysokoškolský učitel – student.

Mareš a Křivohlavý se ve své publikaci zmiňují o pojmu „teritorialita“. Tímto se rozumí členění prostoru (přednáškové posluchárny či třídy, pracovního stolu, lavice, atd...) na oblasti, které určitá osoba považuje za své území. Vysokoškolský učitel se s problémy může setkat ve chvílích, kdy vkročí někam, kde se obvykle vyskytují jen studenti. V obdobné situaci je student, který musí vstoupit do prostoru přednášejícího.<sup>64</sup>

### 3.2.7 Haptika

Haptiou je míněno: „*Obor, který se zabývá zkoumáním hmatového smyslu; především mimoslovní komunikace, jež probíhá pomocí doteků.*“<sup>65</sup>

„*Doteky mohou mít různý význam: formální, neformální, přátelský, intimní.*“<sup>66</sup>

Mikuláščík rozlišuje určitá pásma těla, která jsou respektována v rámci dotekové komunikace:

- pásmo společenské, profesionální a zdvořilostní (ruce a paže),
- pásmo osobní, přátelské (paže, ramena, vlasy, obličej),
- pásmo intimní, erotické a sexuální (neomezené).<sup>67</sup>

Pásmo společenské je jediným pásmem, se kterým se zřídka můžeme při přednášce setkat (například při podávání věcí z ruky do ruky, podávání ruky, atp...)

---

<sup>63</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 130.

<sup>64</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 112.

<sup>65</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., pozn. 11, s. 175.

<sup>66</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 130.

<sup>67</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 130.

Tento prvek neverbální komunikace může být více frekventovaný u učitelů na základních či středních školách, kde, podle Mareše a Křivohlavého, dotyk ruky může žáka povzbudit či ukáznit.<sup>68</sup>

### 3.2.8 Paralingvistika

Tento pojem lze vymezit následovně: „*Paralingvistika je dotváření denotačního významu jazyka konativními prvky, svrchními tóny řeči, tím, co řečník zesiluje nebo zeslabuje, zpochybňuje, nebo potvrzuje v obsahu projevu, dává najevo postoj, zaujetí, vřelost, sympatii, zlobu. Ale mohou to být také prvky nevědomé a podvědomé, chyby ve verbálním projevu, které nejsou záměrem mluvčího.*“<sup>69</sup>

Podle Vybírala, paralingvistické jevy doprovázejí zvukovou produkci hlásek: tempo mluvy, tón hlasu, jeho usazení, intonace, pomlky, hlasitost, zvuky při váhání či zaražení se, artikulace, atd...<sup>70</sup>

„*V paralingvistické rovině své promluvy může mluvčí prozradit to, co říci nechtěl, může sdělit to, co pravděpodobně nelze přesně říci slovy nebo co by musel dlouze opisovat, a také může záměrně mnohé naznačit, nebo „odpovědět“.*“<sup>71</sup>

#### Paralingvistika se dělí na:

- **trvalá** – patří sem hlasové rozpětí, hlasitost, rychlost, plynulost a výslovnost řeči,
- **přechodná** – jako je intenzita, změny výšky a rychlosti hlasu,
- **tok řeči** – patří sem pauzy, jejich typy, váhání a chyby.<sup>72</sup>

---

<sup>68</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 111.

<sup>69</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 119.

<sup>70</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 110.

<sup>71</sup> VYBÍRAL, Z., pozn. 1, s. 110.

<sup>72</sup> HARTL, P., HARTLOVÁ H., pozn. 11, s. 390.

## **Paralingvistika má tyto aspekty:**

### **a) Intenzita hlasového projevu –**

sleduje se, jak hlasitě či naopak tiše hovoří ten, kdo právě mluví, a jak se intenzita jeho hlasového projevu mění v průběhu slovního sdělení.<sup>73</sup>

Je jedním z aspektů, který ovlivňuje vytvoření dojmu studentů z celé přednášky. Intenzita verbálního projevu přednášejícího určuje, zda je tento projev pro posluchače příjemný nebo nepříjemný. Přednášející má možnost si se svým hlasem „hrát“ a tím tak zapůsobit na studenty nebo přilákat jejich pozornost, když nejsou koncentrováni.

Hlasitost verbálního projevu nám hodně napoví i o osobnosti vysokoškolského učitele. Pokud přednášející mluví potichu, může to být projev nesmělosti či stydlivosti. Někdy se však tichá řeč přikládá projevu rozhodnosti. Naopak hlasitá řeč je znamením vitality, sebevědomí, přátelskosti a uvolněnosti. Občas přílišná hlasitost může být známkou špatného sebeovládání.<sup>74</sup>

Hierhold tvrdí: *„Hlasitý mluvený projev není důležitý jen pro porozumění u vašich vzdáleněji sedících posluchačů. Hlasitá řeč je i signálem vaší vlastní jistoty.“*<sup>75</sup>

Autor dále pokračuje, že hlasitou řečí tělo spotřebovává více energie a zvuk silného hlasu působí pro posluchače více uklidňujícím dojmem.<sup>76</sup>

### **Jakým způsobem by měl člověk hlasitost svého hlasu používat:**

- Regulujte automaticky sílu svého hlasu tím, že si navyknete hovořit pro zadní řady posluchačů.
- Hlasitý mluvený projev nespotebovává jen energii, nýbrž i tekutinu. Počítejte tedy s vysycháním v ústech (vyvolává ho i stres) a nachystejte si

---

<sup>73</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s.59.

<sup>74</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 120.

<sup>75</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 309.

<sup>76</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 309.



před prezentací dostatečné množství tekutin – ne studených jako led a rovněž ne s „bublinkami“.<sup>77</sup>

### **b) Tónová výška hlasu –**

sleduje se, jak vysoko či naopak nízko je položen hlas mluvčího. Nejde o to, zda mluví tenorem či basem, sopránem či altem, nýbrž o to, jaká je intonace jeho řeči a jak se intonace jeho řeči a jak se intonace mění v průběhu slovního sdělení.<sup>78</sup>

Mikuláščík hovoří v souvislosti s výškou tónu řeči o individuálních zvláštěnostech výšky a zbarvení hlasu (čistý, ostrý tón hlasu, nebo sametový hlas, dunivý hlas, „nakřáplý“ hlas, skuhravý, chraptivý...). Přesvědčivěji působí hlas hlubší než vyšší.<sup>79</sup>

### **c) Barva hlasu –**

zjišťuje se, jak vypadá spektrální složení akustické formy projevu mluvčího.<sup>80</sup>

Mareš a Křivohlavý tvrdí, že barva hlasu nese informaci o tom, v jakém emocionálním stavu se právě mluvčí nachází. Po hlase poznáme, zda hovořící člověk je emocionálně vzrušen, je ve stresu, v depresi apod.<sup>81</sup>

Vysokoškolský učitel se může cvičit v analýze tónu, jímž mluví student, který například neví odpověď na otázku v průběhu přednášky a tónu, jímž mluví student, který je připravený nebo ví odpověď na danou otázku.

### **d) Délka projevu –**

zjišťuje se, jak dlouho mluví ten, kdo se chopil slova, jakou dobu trvá akustický projev určité osoby. Účastní-li se rozhovoru více osob, sleduje se, jak dlouho každý z nich mluvil, kdo mluvil nejdéle, kdo toho řekl nejméně apod.

---

<sup>77</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 309.

<sup>78</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 120.

<sup>79</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 120.

<sup>80</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 59.

<sup>81</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 59.

### e) Rychlost projevu –

sleduje se, kolik slov bylo řečeno za minutu, jak se rychlost řeči mění během slovního sdělení, co se říkalo pomalu a co rychle.<sup>82</sup>

*„Velmi rychlá řeč se obtížně vnímá. Obtížnější je to vždy pro lidi, kteří mají své osobní tempo pomalejší. Velmi rychlá řeč vede snadno k únavě, protože vnímající se musí soustřeďovat s větším úsilím, aby vše postřehl, a to následně vede k rychlejší oscilaci pozornosti.“<sup>83</sup>*

Podle Mikuláščíka je vhodné tempo řeči měnit s ohledem na to, co říkáme. Obsah řeči obtížnější pro pochopení a významné informace je vhodné říkat důrazněji a pomaleji. To, co bývá řečeno rychle, může být vnímáno jako citově vzrušující pro mluvčího. Rovněž věci důvěrné není vhodné říkat příliš rychle. Naopak technická a věcná témata lze prezentovat dost rychle.

Rychlé tempo řeči bývá charakteristické pro lidi impulzivní a temperamentní, ale také většinou bývá projevem nevázanosti nebo nervozity. Pomalé tempo potom může být projevem věcnosti, rozvahy, vyrovnanosti, nebo celkové zpomalenosti v aktivitě, ale také váhavosti.<sup>84</sup>

### f) Přestávky v projevu –

sleduje se, kdy a jak se dělají v řeči pauzy, jak se frázuje, členění mluvená řeč. Zjišťují se delší chvíle ticha uprostřed dvou významově ucelených sdělení, krátké přestávky na rozhraní slov, která spolu významově souvisejí.<sup>85</sup>

*„Hovoří-li někdo tak dobře, že mu bez potíží rozumíme, je to proto, že dělá v řeči vhodné přestávky, které bývají dosti nápadné a dlouhé. Trvají nejméně půl sekundy, v průměru obvykle jednu sekundu. Jsou-li kratší než půl sekundy, vzbuzuje to u*

---

<sup>82</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 59.

<sup>83</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 120.

<sup>84</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 120.

<sup>85</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 113

*posluchače dojem, že mluvčí „blábolí“, že ho zahrnuje směsicí slov, která dohromady nedávají smysl. Smysl se při krátkých pauzách dá jen velmi těžko postihnout.“<sup>86</sup>*

### **g) Akustická náplň přestávek.**

V přestávce typu pauzy může být např. úplné ticho. Je však možné v řeči zaslechnout i nesrozumitelné zvuky.<sup>87</sup>

Mareš a Krivohlavý 61 dále tvrdí, že přestávky naplněné akustickým šumem (hm, ehm...) se vyskytují v konverzaci dvou lidí, kteří jsou si cizí. Jsou příznačné pro formální, neosobní styk, pro situace, kdy je mluvčí pod značným tlakem.

Dále se, podle Mikuláščíka ve verbálním projevu objevuje tzv. „slovní vata“. Jedná se o označení pro slova (v podobě zlozvyku), která mnoho lidí nevědomky používá ve svém verbálním projevu jako výplň mezi slovy. Jsou to většinou různá citoslovce a adjektiva (že ano, prostě, abych pravdu řekl, tedy, jaksí...) <sup>88</sup>

### **h) Přesnost projevu.**

V hovoru se mohou vyskytnout různé druhy chyb (ve výslovnosti, při volbě slov, v syntaxi.). Mluvčí se může přeříkávat, zakoktavat, může něco vynechat, může část sdělení opakovat, dopustit se logické chyby apod.

### **i) Způsob předávání slova –**

může probíhat v souladu s komunikačními pravidly, mohou však nastat i případy skákání si do řeči.

*Jak správně frázovat řeč:*

*„Frázováním se rozumí členění proudu slov do určitých celků, do skupin slov, která k sobě významově patří.“<sup>89</sup>*

---

<sup>86</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 60

<sup>87</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 60

<sup>88</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 122.

<sup>89</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 61

Křivohlavý a Mareš tvrdí, že zatímco krátká česká věta se vyslovuje jedním dechem, bez pauz, delší větu je třeba členit do skupin slov. Je dobré se řídit podle interpunkce, u souvětí se pauza udělá tam, kde je čárka, středník i tečka. Pauza se dělá i tam, kde se podle pravopisu čárka nepíše: před spojkami a, i, nebo, ani ve slučovacím významu. Obecně by se věta měla členit tak, aby slova, která spolu souvisejí, byla vyslovena jedním dechem.<sup>90</sup>

### 3.2.9 Úprava zevnějšku a životního prostředí

#### a) Úprava zevnějšku

*„Sdělování úpravou zevnějšku se rozumí to, co je možno vyčíst ze způsobu oblečení, účesu, líčení atp.“<sup>91</sup>*

Mikuláščík, v souvislosti s úpravou zevnějšku, hovoří o takzvaných rekvizitových prostředcích, kterými jsou například brýle, tužka, atp. se kterou si přednášející hraje. Autor představuje také pojem „celkový image“, který je dotvářen tím, jak je člověk oblečen, jaký má vkus, jak je upraven, učešán, zda je čistý a svěže vonící.<sup>92</sup>

#### b) Úprava prostředí

Úprava prostředí, vypovídá o lidech, kteří v něm pracují. Když vstoupíme do něčí kanceláře, můžeme si udělat obrázek o tom, jaký člověk je. Vzhledem k tomu, že vysokoškolská přednáška probíhá většinou v posluchárnách a učebnách, nelze usuzovat o povaze učitele na základě úpravy prostředí.

Vysokoškolský učitel se bude cítit jistěji v učebně, kterou už zná, a která je dostatečně prosvětlena: *„Lépe se cítíme v prostředí, kde máme jistotu, to znamená*

---

<sup>90</sup> MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J., pozn. 4, s. 61

<sup>91</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 87.

<sup>92</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 132.

*v prostředí známém, ve kterém jsme zvyklí se pohybovat... Obecně platí, že příjemnější prostředí vyvolává pocit pohody, klidu – takto na nás působí prosvětlené prostory.*“<sup>93</sup>

## 5.1 Využití prezentační techniky při přednášce

K obohacení přednášky slouží prezentační technika, při jejímž využití musí Vysokoškolský učitel přizpůsobit svou neverbální komunikaci.

**Existuje několik pravidel pro zaujetí pozice v prostoru a ovládnutí pohledů posluchačů:**

- **Centrální pozice.** Je dobré uspořádat projekční plochy a přístroje tak, aby přednášející stál docela blízko středu části místnosti, ve které se pohybuje, ne však na úkor viditelnosti snímků.
- **Vytváření jednoty s prezentovaným obrázkem.** Učitel by měl ušetřit diváky příliš velké vzdálenosti mezi obrazem a sebou samým.
- **Zásah do obrazu z leva.** Strategicky nejlepší pozice je vlevo od obrazu (z pohledu diváka). Tam začínají řádky.
- **Výrazná gesta.** Ruka zdvižená směrem k projekční ploše zvětšuje vizuálně přítomnost přednášejícího, ten pak vypadá větší a působí kompetentněji.<sup>94</sup>

---

<sup>93</sup> MIKULÁŠTÍK, M., pozn. 3, s. 132.

<sup>94</sup> HIERHOLD, E., pozn. 29, s. 241-242.

## **Praktická část**

### **4 Charakteristika projektu a cíle**

Výzkumný problém, na který je bakalářská práce zaměřena, se týká správného využití neverbálních prostředků při vysokoškolské přednášce. Praktická část zahrnuje analýzu dvou přednášek z hlediska mimoslovní komunikace. Dále obsahuje malý vzorek dotazníků, vyplněný vysokoškolskými učiteli, týkající se uvědomování si své vlastní neverbální komunikace v průběhu přednášky.

Cílem výzkumu je, na základě teoretické části, analyzovat a porovnat dvě přednášky.

#### **4.1 Představení výzkumného vzorku**

Pro svou praktickou část jsem si vybrala dva přednášející z Technické Univerzity v Liberci. Jedná se o ženu a muže vyučující dva kontrastně zaměřené předměty. Průzkum je zcela anonymní. Jako výzkumná metoda bylo zvoleno pozorování, tj. nahrání dvou přednášek na videokameru a následná analýza.

## 5 Analýzy přednášek

### 5.1 Zaznamenané neverbální projevy

- **pohledy (řeč očí),**

pohled přímý – vysoká intenzita prožívání kontaktu s posluchačem;

přerušování očního kontaktu;

- **výrazy obličeje (mimika),**

vážná tvář – mimický klid v horní oblasti obličeje (kromě pohybujících se úst);

úsměv – koutky úst směřují nahoru (vyjádření pozitivních emocí);

široký úsměv – koutky úst směřují nahoru; jsou vidět zuby;

mimika přirozená – odpovídající sdělení a situaci v učebně;

obočí nahoru – rozevření očí; vytvoření vrásek v oblasti čela,

obočí dolů – přivření očí; pokles obočí;

- **pohyby (kinezika),**

převážení váhy z jedné nohy na druhou – váha z jedné nohy se přesune na druhou (kolébavý pohyb);

pohyby v prostoru – přesun z místa na místo (přecházení směrem k projekci či na jiné místo v učebně);

- **fyzické postoje (posturika),**

postoj vzpřímený, pevný – rovná záda, chodidla mírně od sebe, ruce podél těla či spojené v oblasti pasu (budí sebevědomý dojem);

překřížení nohou – při naslouchání jedna ruka v bok, druhá je zapřená o stůl – při naslouchání dotazu ze strany studentů;

předklon směrem k počítači;

palce zavěšené v kapsách u kalhot

jeden palec zavěšený za kapsu u kalhot, druhá ruka gestikuluje

- **gesta (gestika),**

posunky (ilustrace) – doprovází řeč, občas předchází řeč (ve vzduchu dokresluje verbální výklad, „pomáhá“ si při výkladu, gesta popisující tvar předmětu – velikost, geometrický tvar);

regulátory - upozorňování na něco nebo na někoho

nos – kontakt ruky s nosem (spontánní poškrábání)

přikyvování – v průběhu naslouchání

kývnutí – pohyb hlavy směřující dolů a nahoru;

kývání taktovací povahy – dlouhé a rytmické pokyvování hlavou v průběhu výkladu (doprovází oční kontakt s posluchači);

zvednutí hlavy- jemné zvednutí hlavy směrem nahoru;

podívání se na hodinky

- **dotek (haptika),**

při analýze přednášek nebyla haptika použita.

- **přiblížení či oddálení (proxemika),**

osobní vzdálenost – od 0,5 m do 2 m.

skupinová vzdálenost – od 1 m do 10 m.

- **úprava zevnějšku a životního prostředí.**

oblečení přednášejícího – formální x neformální

velikost posluchárny a čím je posluchárna vybavena

předmět, se kterým je nadbytečně manipulováno

pořádek/nepořádek na pracovním stole

- **neverbální aspekty řeči (paralingvistika)**

důraz – zvýšení hlasitosti verbálního projevu

tempo verbálního projevu – rychlá/pomalá řeč

pauza – delší chvíle mlčení a následné navázání verbálního projevu



## 5.2 Analýza první přednášky

První pozorování se týkalo čistě humanitně zaměřeného předmětu. Přednášející byla žena. Celá přednáška se odehrávala v menší třídě pro cca 25 lidí, která byla vybavena tabulí, katedrou, lavicemi a projektorem na promítání prezentace. Přednášející využívala techniku po celou dobu přednáškového bloku (projektor).

Vyučující měla na sobě elegantní oblečení (sukně pod kolena a tričko s tříčtvrtečními rukávy), které podtrhávaly decentní doplňky (korálkový náhrdelník, hodinky). Celkový vzhled nepůsobil ani příliš formálně, ale ani neformálně.

Na stole měla přednášející přenosný počítač pro ovládání prezentace, desky s papíry, láhev s vodou a pouzdro na brýle. Všechny věci byly srovnané a měly svůj řád.

Co se očního kontaktu týče, přednášející ho udržovala s posluchači v poměrně velké míře, občas ale došlo k přerušení pohledu a zadívala se na zadní stěnu třídy, čímž se pravděpodobně soustředila na obsah svého projevu.

Přednášející měla velice přirozenou mimiku, která korespondovala s obsahem projevu a situací v učebně. Ve většině celkového času přednášky byl zaznamenán mimický klid v horní části obličeje, přičemž pouze ústa byla v pohybu. Při zdůraznění nějakého faktu či vyslovení zajímavosti bylo pozorováno povytažení obočí směrem nahoru a rozevření očí. V obdobné situaci byl zaznamenán také úsměv, jednalo se o vyslovení informací s vtipným podtextem. Několikrát v průběhu přednášky byl pozorován také tzv. široký úsměv, kdy koutky úst směřovaly nahoru a zuby byly viditelné (pobavení – jeden ze studentů vyprávěl svůj zážitek)

Přední část učebny, kde se vyučující pohybuje, působí poměrně stísněně, možná právě proto se přednášející nepřemísťuje z místa na místo, ale setrvává u svého stolu po většinu času přednášky. Z tohoto prostoru odchází pouze, když naslouchá dotazům, nebo když rozdává pracovní listy. Jak již bylo řečeno, vyučující využívá prezentační techniku v průběhu svého projevu, při kterém je třeba vytvářet jednotu obrazu a prezentátora samotného, což je v průběhu přednášky plně dodržováno. Vyučující se výrazně nevzdaluje od prezentace, tudíž zbytečně neodvádí zraky posluchačů. Také vstupuje do obrazu zleva lehkým natočením trupu a přenesením váhy na levou nohu,

načež za pár sekund přenese váhu zpět na obě nohy a vzniká takzvaný „kolébavý pohyb“. Spolu s tímto pohybem také natočí hlavu směrem k prezentaci.

Fyzický postoj přednášející budil sebevědomý dojem. Byly pozorovány chodidla mírně od sebe, rovná záda, ruce spojené v úrovni pasu či živě gestikulující. Zaznamenána byla také nadbytečná manipulace s předmětem, který do přednášky nepatří – láhev, pouzdro na brýle. Domnívám se, že manipulace s tímto předmětem pomáhá přednášející lepší koncentraci v průběhu verbálního projevu. Další fyzický postoj, který se v průběhu přednášky vyskytl, vypadal následovně: překřížení nohou, jedna ruka v bok, druhá je zapřená o stůl. Takovýto postoj byl pozorován při naslouchání jednoho ze studentů.

Gestikulace byla v průběhu výkladu živá a přirozená a plně doplňovala verbální projev a jeho věrohodnost a přesvědčivost. Z gest byly pozorovány z největší části ilustrátory (dokreslení geometrického tvaru ve vzduchu, ukazování čísel na prstech, „pomáhání“ si při verbálním projevu), které doprovázely a občas předcházely výklad. Dále byly použity regulátory (předání slova studentovi – ukázání na studenta dlaní směřující vzhůru).

Z pohybů hlavy bylo zaznamenáno kývání taktovací povahy, kdy by mohlo jít o expresi vnitřního rytmu vyučující. V některých situacích, kdy bylo kývání poměrně rychlé, pravděpodobně přednášející sdělovala obecně známou informaci, u které se dalo předpokládat, že jí každý zná. Dále byl zaznamenán pohyb hlavy směrem nahoru a dolů jako souhlas, pochopení námitek či dotazů studentů. V momentě, kdy došlo k zvednutí a mírnému záklonu hlavy směrem dozadu se domnívám, že šlo o akcentaci verbálního sdělení.

Byla zaznamenána také další gesta. Například kontakt ruky s nosem, promnutí rukou, rychlý pohled na hodinky (pro zjištění, kolik času zbývá).

Vzdálenost mezi studenty a vyučující, která je v průběhu přednášky dodržována, je odborně pojmenována skupinovou vzdáleností, jedná se o odstup od jednoho do deseti metrů. Tato vzdálenost se mění na osobní vzdálenost pouze v momentě, když přednášející podává jednomu ze studentů prezenční listinu či rozdává pracovní listy.

Z hlediska paralingvistiky budí řeč vyučující velice vlídný a sebejistý dojem. Zbarvení hlasu a výška tónu řeči činí projev příjemným pro posluchače. Verbální projev je dostatečně hlasitý, tudíž je slyšet i v zadních řadách. Hlasitost se v průběhu

přednášky mění, tím tak je zabráněno monotónnosti výkladu. Je kladen důraz, tzn. zvýšení hlasitosti, na informace, které jsou důležité.

Tempo řeči bylo přiměřené, tudíž ani příliš rychlé, ale ani příliš pomalé. Tímto byl celkový verbální projev srozumitelný pro posluchače.

V řečovém projevu byly také vytvářeny přestávky (pauzy) jako ukončení myšlenky. Tyto pauzy korespondovaly s obsahem sdělení a působily přirozeně.

Celkový dojem, který tato vysokoškolská vyučující vyvolávala, by se dal charakterizovat jako velice příjemný, přátelský a vstřícný.

### **5.3 Analýza druhé přednášky**

Druhé pozorování se odehrávalo na katedře mechatroniky a jednalo se o technicky zaměřený předmět. Vyučující zde byl muž. Přednáška se odehrávala ve velké posluchárně cca pro 80 lidí, ale posluchačů bylo přítomno poměrně málo (cca 10). Posluchárna byla vybavena tabulí, katedrou, lavicemi a projektorem. I v průběhu této hodiny přednášející využíval techniku.

Přednášející měl na sobě světlou košili s jemným vzorkem a světlé látkové kalhoty s černým páskem. Opět nebudil ani příliš formální, ale ani neformální dojem.

Na stole vyučující měl pouze přenosný počítač pro ovládání prezentace.

Oční kontakt byl ze strany vysokoškolského učitele plně dodržován. Oči „netěkají“ z jednoho posluchače na druhého, ale zaměřují se pouze na jedince, což je správný postup udržování očního kontaktu při přednášce. Z velké části celkového času přednášky směřují pohledy přednášejícího na plátno s prezentací, či také na zem.

Z hlediska výrazů obličeje byl pozorován ve většině času přednášky mimický klid v horní polovině obličeje, tedy vážná tvář. Mimika však plně odpovídala sdělení a korespondovala s probíranou látkou. Při akcentaci informace bylo pozorováno povytažení obočí směrem nahoru.

Co se pohybů týče, přednášející využíval velkého prostoru mezi projekcí a oknem. Bylo pozorováno frekventované přecházení od projekce k oknu a zase zpět. Dle mého názoru, v momentě, kdy se přednášející vyskytoval u okna, netvořil jednotu s prezentovaným obrazem, a tím pádem mohlo dojít k odvedení pozornosti a pohledů studentů.

Gesta, zaznamenaná při přednášce, byly z velké části ilustrátory. Vyučující si jimi pomáhal a doplňoval výklad (krouživý pohyb ruky při hledání správného výrazu, ukazování na části prezentace, ke kterým se vztahuje verbální projev, atd...). Tato gesta byla místy používána poněkud rychle a roztěkaně, a tím tak působila lehce nevhodně. Toto bylo možná způsobeno rychlým tempem řeči, o kterém bude zmínka později. Myslím si, že rychlé tempo verbálního projevu nutilo přednášejícího i rychle gestikulovat.

Fyzický postoj vysokoškolského učitele působil sebejistě. Přednášející nesetrvával dlouho na jednom místě, spíše se pohyboval. Záda byla rovná, palce zavěšené v kapsách. Několikrát v průběhu přednášky vyučující využil jednu ruku ke gestikulaci a druhá zůstala zavěšená v kapse.

V průběhu přednášky byla ze strany vyučujícího zaujímana tzv. skupinová vzdálenost. Přednášející se výrazně nepřibližoval ke studentům.

Z hlediska paralingvistických aspektů řeči, vysokoškolský učitel měl hluboko posazený, silný a pevný hlas, který vzbuzoval autoritu a respekt, tím tak působil přesvědčivě a jistě ve svém projevu. Přednášející pracoval se svými hlasovými dispozicemi a měnil hlasitost svého projevu v průběhu celé přednášky s ohledem na obsah sdělení. Tempo řeči bylo poněkud rychlé, ale i tak je verbální projev srozumitelný a jasný.

Celkový dojem přednášejícího se dá shrnout jako autoritativní, energetický a temperamentní.

## 5.2 Porovnání

	Přednášející č.1	Přednášející č. 2
<b>Výrazy obličeje</b>		
vážná tvář	ano	ano
úsměv	10	ne
široký úsměv	6	ne
mimika přirozená	ano	ano
obočí nahoru	11	5
<b>Pohyby</b>		
kolébavý pohyb	9	2
pohyby v prostoru	málo	hojně
<b>Fyzické postoje</b>		
postoj vzpřímený	ano	ano
překřížení nohou, jedna ruka v bok, druhá je zapřena o stůl	3	ne
předklon směrem k počítači	20	8
palce zavěšené v kapsách u kalhot	ne	hojně
jeden palec zavěšený v kapse u kalhot, druhá ruka gestikuluje	ne	3

<b>Gesta</b>		
ilustrace	62	40
regulátory	1	ne
kontakt ruky s nosem	1	1
přikyvování	2	ne
kývnutí	4	3
kývání taktovací povahy	hojně	často
zvednutí hlavy	8	6
podívání se na hodinky	2	1
<b>Vzdálenost</b>		
osobní vzdálenost	ano	ne
skupinová vzdálenost	ano	ano
<b>Paralingvistika</b>		
důraz	24	16
pauza	18	12

**Tabulka 1 - Porovnání využití neverbálních prvků při přednášce**

Je zjevné, že neverbální komunikace přednášející č. 1 byla bohatší než neverbální komunikace přednášejícího č. 2, tudíž dle mého názoru byla první přednáška poutavější a pro posluchače příjemnější a zábavnější než přednáška druhá.

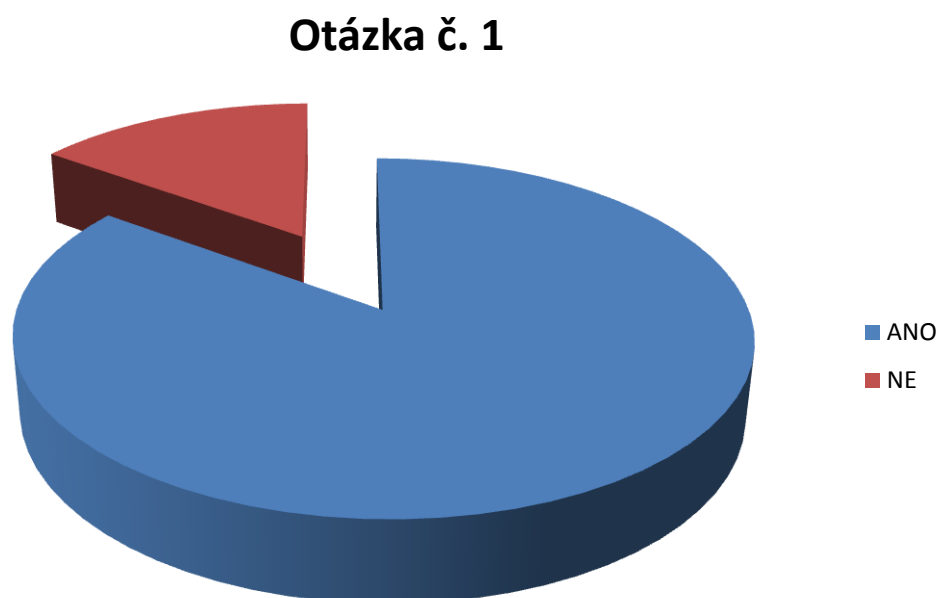
## 6 Průzkum uvědomování si a využití neverbální komunikace

### 6.1 Představení výzkumného vzorku

Respondenty výzkumu jsou vysokoškolští učitelé z různých univerzit v ČR. Názvy vysokých škol nejsou zveřejňovány záměrně pro udržení anonymity. Jako výzkumná metoda byla zvolena metoda dotazníkového šetření obsahující jak otevřené, tak uzavřené otázky. Výzkumný vzorek tvořilo 20 učitelů vysokých škol.

### 6.2 Výsledky výzkumu

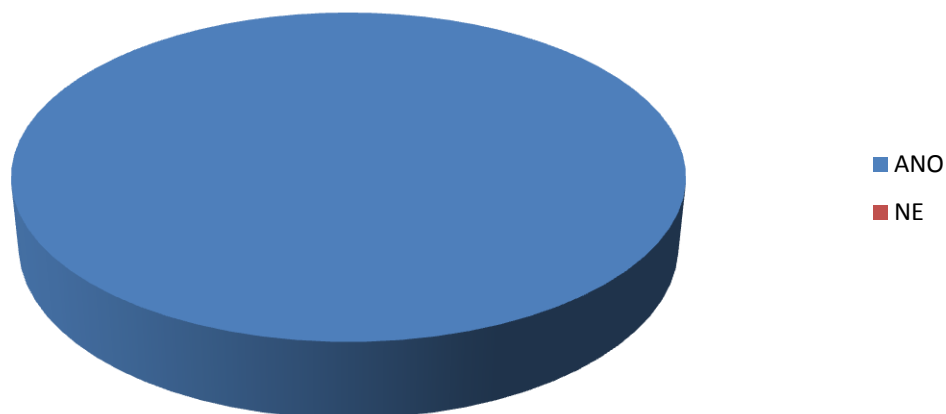
#### 6.2.1 Otázka č. 1 Uvědomujete si svoji neverbální komunikaci v průběhu Vaší přednášky?



Graf 1 - Otázka č. 1 Uvědomujete si svoji neverbální komunikaci v průběhu Vaší přednášky?

**6.2.2 Otázka č. 2** Myslíte si, že správné využití neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce může zvýšit její kvalitu?

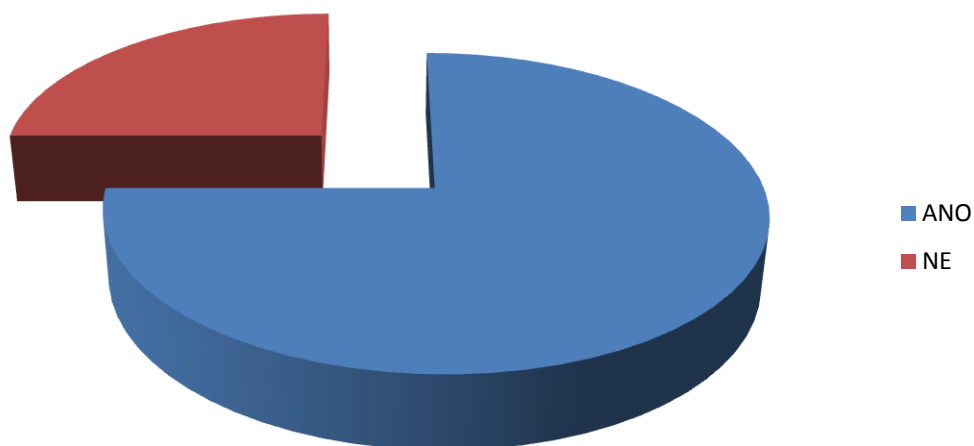
### Otázka č. 2



Graf 2 - Otázka č. 2 Myslíte si, že správné využití neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce může zvýšit její kvalitu?

**6.2.3 Otázka č. 3** Plánujete současně s obsahem verbálního projevu také svou neverbální komunikaci?

### Otázka č. 3



Graf 3 - Otázka č. 3 Plánujete současně s obsahem verbálního projevu také svou neverbální komunikaci?



**6.2.4 Otázka č. 4** V jaké míře si myslíte, že využíváte tyto prvky neverbální komunikace při Vaší přednášce ve vztahu k Vaším posluchačům?

	<b>nikdy</b>	<b>zřídka</b>	<b>občas</b>	<b>velmi často</b>	<b>neustále</b>
<b>pohled</b>	0	0	4	9	7
<b>mimika</b>	0	3	6	8	3
<b>gesta</b>	0	0	7	13	0
<b>postoj</b>	0	3	9	5	3
<b>pohyby</b>	0	6	9	5	0
<b>vzdálenost</b>	0	5	10	5	0
<b>dotyk</b>	19	1	0	0	0
<b>úprava zevnějšku</b>	0	3	6	7	4
<b>hlasitost a intonace</b>	0	3	5	7	5

Tabulka 2 - Otázka č. 4 V jaké míře si myslíte, že využíváte tyto prvky neverbální komunikace při Vaší přednášce ve vztahu k Vaším posluchačům?

**6.2.5 Otázka č. 5** V čem si myslíte, že spočívají výhody vědomého používání neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce?

Odpovědi na tuto otázku si byly podobné:

Šest z dvaceti respondentů odpovědělo: Lepší úspěšnost/kvalita komunikace.

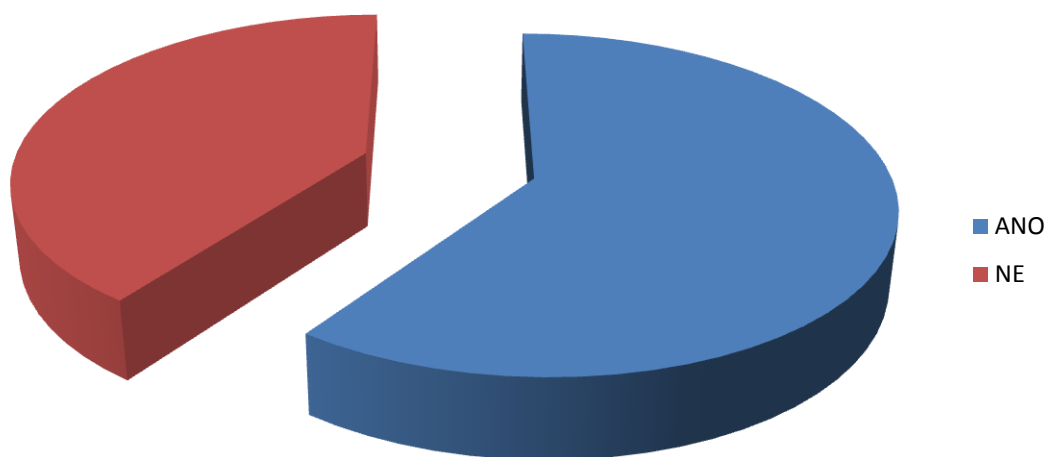
Sedm z dvaceti respondentů odpovědělo: Zvýšení pozornosti.

Tři z dvaceti respondentů odpověděli: Lepší srozumitelnost.

Čtyři z dvaceti respondentů odpověděli: Upoutání pozornosti

**6.2.6 Otázka č. 6** Máte pro určité situace v průběhu Vaší přednášky přímo nacvičený (připravený) nějaký typický způsob neverbálního chování? (Např. při zahájení přednášky, pozdravu, ukončení přednášky, atd...)

### Otázka č. 6

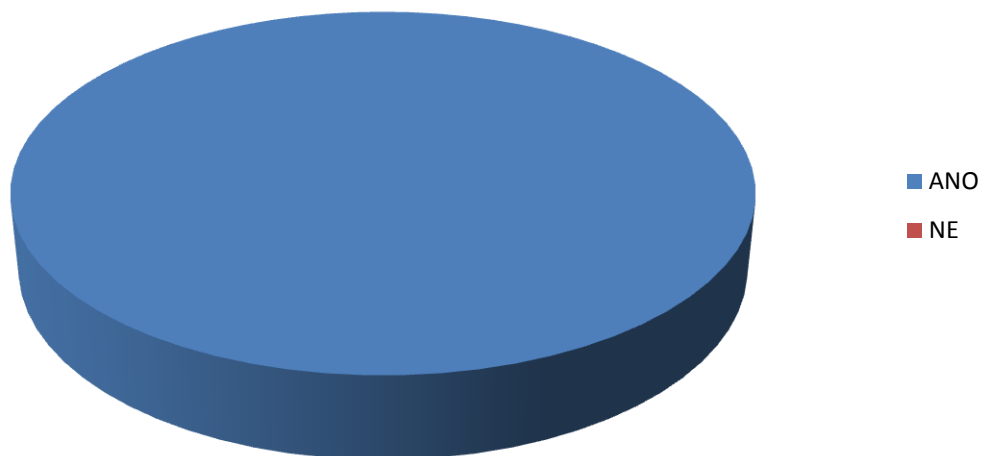


Graf 4 - Otázka č. 6 Máte pro určité situace v průběhu Vaší přednášky přímo nacvičený (připravený) nějaký typický způsob neverbálního chování? (Např. při zahájení přednášky, pozdravu, ukončení přednášky, atd...)

Ti respondenti, kteří na tuto otázku odpověděli ANO, uvedli také příklad situace, kdy mají nacvičený typický způsob neverbálního chování: Závěr a zahájení, příchod (úsměv).

**6.2.7 Otázka č. 7** Sledujete neverbální chování svých studentů, když Vám v průběhu přednášky naslouchají? (Pro získání zpětné vazby)

### Otázka č. 7



Graf 5 - Otázka č. 7 Sledujete neverbální chování svých studentů, když Vám v průběhu přednášky naslouchají?

## 7 Závěr

Cílem bakalářské práce je vysvětlit správnost neverbální komunikace při výkladu a prozkoumat míru využití neverbálních prostředků učitelů VŠ. Dále analyzovat míru a správnost využití nonverbálních prostředků na vybraných případech.

Teoretická část je věnována charakteristice, využití, determinaci neverbální komunikace, dále také vztahu slovního a mimoslovního sdělování. Jsou zde podrobně popsány jednotlivé prvky neverbální komunikace se zaměřením na jejich správné využití v průběhu vysokoškolské přednášky. Jelikož, později, při analýze obou přednášek bylo pozorováno využití prezentační techniky, závěr teoretické části je věnován právě jejímu správnému využití.

Praktická část je věnována analýze videonahrávek, kde je podrobně popsáno neverbální sdělování dvou přednášejících na vysoké škole, následuje porovnání těchto nahrávek z hlediska četnosti výskytu neverbálních prvků zaznamenaných v průběhu přednášky. Po dohodě s vedoucí práce, z důvodu uchování anonymity přednášejících, nejsou videonahrávky přiložené v bakalářské práci, ale jsou k dispozici k nahlédnutí. Do této části bylo zahrnuto vyhodnocení dotazníkového šetření zaměřené na sebereflexi neverbální komunikace pedagogů

Při vypracovávání bakalářské práce jsem se dozvěděla plno nových a zajímavých věcí z hlediska komunikace učitel x student. Pochopila jsem, jak moc je důležité využívat své neverbální komunikace při projevu, aby byla zajištěna efektivnost přednášky a udržena pozornost posluchačů. Tyto poznatky ráda později využiji také ve své praxi s poněkud mladšími studenty. Mou domněnkou před vypracováváním bakalářské práce bylo, že ačkoliv jsou vysokoškolští učitelé váženými odborníky ve svém oboru, poněkud opomíjejí pedagogickou stránku svého povolání. Bohužel nelze tuto domněnku vyvrátit, ani potvrdit pouze na základě dvou analyzovaných přednášek. Ze své zkušenosti, která pramení ze studia na vysoké škole, mohu říci, že v některých případech je opravdu škoda, že vysokoškolští pedagogové neumějí zajímavým způsobem „prodat“ své jinak vysoce odborné znalosti.

## Seznam použité literatury

1. FONTANA, D. *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-626-8.
2. HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: s.r.o., 2004. 80-7178-803-1.
3. HARTL, P., HARTLOVÁ H., *Velký Psychologický slovník*. Vyd. 4. Praha: Portál, s.r.o., 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
4. HIERHOLD, E. *Rétorika a prezentace: jak s jistotou prezentovat a působivě přednášet*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-2423-2.
5. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak si navzájem lépe porozumíme*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1988. ISBN 80-7318-047-2.
6. MAREŠ, J., KŘIVOHLAVÝ, J. *Komunikace ve škole*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1995. ISBN 80-210-1070-3.
7. MIKULÁŠTÍK, M. *Komunikační dovednosti v praxi*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Graha Publishing, 2003. ISBN 80-247-0650-4.
8. TEGZE, O. *Neverbální komunikace*. 2. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2007. ISBN 80-251-0183-5.
9. VYBÍRAL, Z. *Psychologie komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2005. ISBN 80-7178-998-4.

## Přílohy

### Příloha 1 - Ukázka dotazníku

## Dotazník

**Dobrý den vážení vysokoškolští učitelé,**

jmenuji se Petra Běrová a studuji Pedagogickou fakultu na Technické univerzitě v Liberci. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění mnou sestaveného dotazníku, který bude použit v mé bakalářské práci, jejíž téma je „*Neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce*“.

Všechny Vámi podané informace jsou anonymní.

Prosím o zodpovězení níže uvedených otázek a následné kliknutí na ODESLAT. Za Vaši spolupráci předem děkuji.

**Prosím o vybrání odpovědi, která je Vám nejbližší.**

**1. Uvědomujete si svoji neverbální komunikaci v průběhu Vaší přednášky?**

- ☐ Ano  
☐ Ne

**2. Myslíte si, že správné využití neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce může zvýšit její kvalitu?**

- ☐ Ano  
☐ Ne

**3. Plánujete současně s obsahem verbálního projevu také svou neverbální komunikaci?**

- ☐ Ano  
☐ Ne

**4. V jaké míře si myslíte, že využíváte tyto prvky neverbální komunikace při Vaší přednášce ve vztahu k Vaším posluchačům?**

(ohodnotte stupnicí: nikdy - neverbální prvek není využíván v průběhu celé přednášky, zřídka - neverbální prvek je využíván do 20% celkového času přednášky, občas - neverbální prvek je využíván do 50% celkového času přednášky, velmi často - neverbální prvek je

využíván do 70% celkového času přednášky, neustále - neverbální prvek je využíván ve více než 70% celkového času přednášky

- |   |                      |
|---|----------------------|
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Pohled               |
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Mimika               |
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Gesta                |
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Postoj               |
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Pohyby               |
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Vzdálenost           |
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Dotyk                |
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Úprava zevnějšku     |
| <input type="text" value="nevyplněno"/> | Hlasitost a intonace |

**5. V čem si myslíte, že spočívají výhody vědomého používání neverbální komunikace při vysokoškolské přednášce?**

Vaše odpověď:

**6. Máte pro určité situace v průběhu Vaší přednášky přímo nacvičený (připravený) nějaký typický způsob neverbálního chování? (Např. při zahájení přednášky, pozdravu, ukončení přednášky, atd...)**

- ☐ Ano  
☐ Ne

Pokud ano, v jakých situacích?

**7. Sledujete neverbální chování svých studentů, když Vám v průběhu přednášky naslouchají? (Pro získání zpětné vazby)**

- ☐ Ano  
☐ Ne